

## 1月22日(水)

さば



さばには、からだをつくるたんぱく質や体の調子を整えるビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>が多く含まれています。

また、脂質には、脳の働きを助ける成分や、血管の病気を予防する成分などが含まれています。

きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
さばのみそに  
すましじる  
もやしのゆずのかあえ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、さば、あかみそ、だしこんぶ、とうふ、けずりばし、
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、だいこん、はくさい、にんじん、みつば、もやし、ゆず

クイズ10 福井県から京都にかけて、日本海側の海産物を運んだルートを何と言うのでしょうか。  
① カニ街道 ② 塩街道 ③ さば街道

## 一口メモ

○今日の主菜は、さばのみそにです。

大きなかまで、みそ味の調味液にさばを入れてコトコトと煮ふくめました。

さばは、日本の海でよくとれる魚です。

さばには、からだをつくるもとになる

たんぱく質がおもにふくまれています。

からだの中でエネルギーが作られるときに必要になるビタミンB<sub>1</sub>やビタミンB<sub>2</sub>もたくさん入っています。

さばは、背の青い魚のなかまです。背の青い魚の脂質には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が多くふくまれています。

DHAは、脳や神経組織を発達させる働きをします。EPAは、血管の病気をふせぐ働きをします。

家でもすすんで食べたい食品です。調理がしやすい缶詰の使用もおすすめします。



今週は、「給食・食育週間」です。



## 【おまけクイズ】

大阪市の給食は、1週間で3回がごはんの日で2回がパンの日です。むかしは1か月に1回だけがごはんの日でした。今から何年前のことでしょうか。

- ① 約20年前 ② 約30年前 ③ 約40年前

はくさい	岡山県	にんじん	鹿児島県	みつば	大分県
だいこん	長崎県	しょうが	高知県	もやし	ミヤナメ(工場:岐阜)

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ③ おまけクイズ: ③